

Meditasi Dasa Aksara

Guru Made Sumantra



Guru Made Sumantra

Daftar Isi

No	Hal
1.	Prakata.....
2.	Pendahuluan.....
3.	Perlu disadari.....
4.	Pranayama.....
5.	Prana.....
6.	Pengetahuan Dasa Aksara.....
7.	Semoga tiada halangan.....
8.	Dimana stana atau tempat Dasa Aksara dalam diri.....
9.	Manfaat yang didapat.....
10.	Cara melatih Pranayama Dasa Aksara.....
11.	Proses pemerasan.....
12.	Tuntunan Latihan.....

13. Proses Inisiasi Markandeya Yoga.....
14. Tentang Guru Made Sumantra.....

Prakata

Atas asung kertha wara nugraha-Nya serta dorongan para murid Pesraman Markandeya Yoga, Yoga Healing Bali, sehingga buku ini terwujud dengan judul Dasa Aksara , Sembuhkan dirimu dengan nafasmu, sebagai pelengkap latihan pranayama dalm Yoga, yang akan membahas Pranayama DasaAksara, serta meditasi nya , dan diuraikan juga tuntunan praktisnya. Mudah-mudahan buku ini dapat bermanfaat serta dapat dijadikan pedoman praktis sehari-hari dan dapat meningkatkan kesehatan dan keseimbangan pisik, mental dan spiritual, serta penuh aura cinta kasih kedewataan. Buku ini dapat dijadikan acuan dasar serta dipraktikkan untuk memelihara kesehatan pisik, mental dan spiritual kita. Yang diperlukan adalah keberanian untuk memulai dan membuka hati dan pikiran untuk memulai mempraktikkannya. Dengan mempraktikkan ini, mudah-mudahan anda dapat selalu menjaga kesehatan dan keseimbangan diri baik dalam diri maupun seimbang dengan alam semesta. Kekuatan Dasa Aksara akan menuntun kita dengan dengan kekuatan gaibnya dalam praktek langsung tanpa kita sadari secara alamiah, dan sikap kita akan memberikan vibrasi positif pada lingkungan kita, keluarga , teman dan masyarakat.

Bila buku ini hanya dijadikan bacaan saja tanpa di praktekkan, buku ini tidak akan memberikan manfaat apa-apa buat kita . Karena buku ini berisikan tuntunan praktek lebih banyak bukan , pada teori saja. Dengan mempraktikkan langsung dan berkelanjutan, Kekuatan Energy Suci Dasa Aksara ini, akan memberikan pengaruh yang luar biasa, terhadap kesehatan pisik, kecantikan dan karisma serta ketenangn mental lanjut pengembangan kesadaran rohani kita. Kita akan mendapat kan nilai yang lebih tinggi dalam penyadaran diri. Nilai ini dapat dijadikan pegangan dalam hidup dan juga dijadikan pegangan menuntun orang lain.

Selain hal diatas, dari buku ini, kita akan mendapatkan sebuah praktek DasaAksara, yang belum anda pernah tahu sebelumnya, karena tuntunan ini, merupakan hasil olah raga, olah rasa dan olah bathin penulisnya. Jadi isi dari buku ini tidak semestinya diperdebatkan lagi dalam diri anda, dan yang diperlukan segeralah melakukannya. Niscaya hasil akan cepat anda peroleh.

Tuntunan dalam buku ini, bisa dipraktikkan oleh semua umur dan semua golongan, tanpa membatasi diri dalam hal tersebut, karena kekuatan Dewata pun juga tidak pernah membatasi untuk melindungi alam ini. Semua dialam ini di aliri energy oleh Nya, semua di alam ini di berikan kekuatan oleh nya. Jadi tak perlu menyentuh keyakinan untuk ini, hanya diperlukan mari sama sama kita mulai dari sekarang.

Sebagai akhir kata, sebuah salam dari penulis. **Salam yoga.**

Penulis

Guru Made Sumantra

Dasa Aksara adalah dalam bahasa Bali, atau bahasa Kawi berarti sepuluh (10) hurup suci penghubung energy diri dengan energi vital alam semesta yang mengontrol , mengatur perputaran alam semesta, baik microcosmos ataupun macrocosmos. Energy ini sebagai penentu kehidupan semua mahluk dan yang menentukan hidup matinya kehidupan di muka bumi ini. Dasa Aksara ibarat sebuah Password yang menghubungkan kita dengan lautan energy cosmic. Jadi untuk menarik, mentransfer dan mengharmoniskan energy mahluk dengan energy alam semesta, harus di kuasai Dasa Aksara atau password penghubungnya. Sehingga penggunaan energy in bisa efektif dipergunakan dalam segala keperluan.

Dasa berarti sepuluh, **Aksara** berarti huruf suci yang dalam hal ini sebagai Password penghubung dengan alam.

Dasa Aksara adalah penghubung setiap penjuru alam sebagai sumber energy vital alam semesta yang disebut Prana. Prana adalah lautan energi alam semesta yang terhubung terpusat di setiap penjuru alam semesta (macrocosmos) dan terhubung di setiap organ-organ penting makhluk hidup (microcosmos). Kekacauan atau ketidak harmonisan energy ini menyebabkan hancurnya cosmic dan ketidakharmonisan energi ini dalam tubuh menyebabkan timbulnya berbagai penyakit.

Kesimpulannya untuk terpeliharanya kehidupan yang sehat secara fisik, emosi, mental dan spiritual energi ini harus tetap seimbang dan harmonis.

Bagaimana caranya mengaktifkan , menggunakan Dasa Aksara ini dalam penyembuhan diri ?, Guru Made Sumantra , pendiri Yayasan Windhu Siwa Yoga , Pasraman Markandeya Yoga(YOGA HEALING BALI) akan membagikan pengalamannya dalam penyembuhan energy dalam buku kecil ini sehingga ilmu pengetahuan ini dapat di manfaatkan oleh semua umat.

Dengan melaksanakan pernafasan Dasa Aksara. Secara langsung kita memberikan daya hidup kepada setiap organ dan setiap system pengendali kerja tubuh kita. Karena dengan melakukan pranayama ini kita menarik kekuatan suci para dewata yang menjaga kekuatan , keseimbangan seluruh arah mata angin , sehingga alam semesta berputar tiada henti memberikan kehidupan pada setiap makhluk didalamnya. Hukum ini bekerja dengan natural dan sytimatis, sehingga kita hanya perlu menyadari dan menghubungkan diri selalu dengan kekuatan ini. Melalui Pranayama kita akan menyembuhkan, penyakit diri, mempertahankan kekuatan diri, dan menjaga keseimbangan diri kita , sehingga tetap sehat lahir dan batin dalam menjalankan hidup ini.



Guru Made Sumantra

“ Sapa sire ngelaku ikang angkihan Dewata, sidha angalahin satru, durjana, muang tak keneng ila-ilaning jagat kabeh, apuan sarwa bhuta nyembah ring dewata kabeh “ Guru Made Sumantra.

Artinya: Siapa yang melaksanakan pranayama Dewata , akan bisa mengalahkan musuh, sifat -sifat buruk dan dijauhkan dari rintangan hidup di bumi in, karena semua unzur hidup tunduk pada Dewata.

Perlu disadari:

1. System Energy Dasa Aksara yang di ajarkan dalam buku ini adalah system kehidupan mahluk, dan bukan untuk tujuan agama. Jadi bisa diikuti oleh semua golongan, tanpa memandang suku, agama, dan negaranya.
2. System pelatihan ini jauh dari klenik/ atau mistik, karena ajaran ini bukan ajaran mistik.
3. Praktek ini tidak perlu Ritual keagamaan.
4. System pelatihan dan energy yang dim peroleh ini tidak akan merusak, system latihan energy lain yang telah di pelajari sebelumnya , bahkan akan memperkuat daya penyembuh segala jenis praktisi penyembuhan energy.
5. Tidak ada Pantangan , segala puasa.
6. Dan sangat mudah diterapkan dan dilaksanakan.

Pranayama

Adalah merupakan ilmu cara mengolah dan mengendalikan nafas dan prana. Nafas adalah bentuk luar dari Prana, yang bersifat kasar , sedangkan Prana bersifat halus. Dengan latihan mengendalikan nafas atau Pranayama kita mampu mengendalikan prana halus yang berada di dalam. Dengan berhasilnya mengontrol Prana, sebagai awal kita mampu mengontrol pikiran, karena pikiran tak dapat bekerja tanpa bantuan Prana. Tanpa prana, pikiran juga tak mampu menggerakkan anggota badan, bearti badan juga akan di control. Pisik mempunyai hubungan erat dengan pikiran. Bila mampu mengendalikan nafas maka kita dengan mudah mengendalikan tubuh yang lainnya. Dengan melakukan Pranayama ini sebenarnya kita secara natural menghilangkan kotoran-kotoran diri kita dengan memanaskannya dalam dapur api perut dan memompa pipa pipa dalam paru-paru.

Prana .

Prana adalah sebenarnya sejumlah total dari seluruh energy yang terwujud di alam semesta. Semua energy itu adalah daya-daya yang ada di alam semesta dan yang mengatur kehidupan alam . Dan prana juga merupaka daya terpendam yang ada dalam diri kita yang terdpat dimana-mana. Magnet, dingin, panas, oksigen, suara, cahaya adalah manifestasi dari prana itu sendiri. Semua kekuatan , semua tenaga bersumber dari sumber yang sama yaitu Atma (Roh). Semua kekuatan pisik dan mental adalah bersumber dari prana. Sama dengan di alam semesta semua kekuatan dan daya vital bersumber dari satu Tuhan yang maha Tunggal, dengan melatih Pranayama dan mampu menguasai dalam diri adalah modal dasar untuk mengendalikan Prana alam semesta. Dengan Pranayama kita akan bisa mengarahkan hidup kita kearah lebih baik, untuk kesehatan, ketenangan, kesuksesan dan sebagainya. Melalui pelaksanaan Pranayama, kita akan selalu menarik dan menyalurkan energy vital dari sumbernya, yaitu alam semesta kedalam diri kita, yang bias kita gunakan sesuai kebutuhan kita. Di alam semesta sumber Prana Adalah Matahari, semua kehidupan memperoleh asupan energy terbesarnya dari Matahari, Sinar matahari akan terpancar terus ke segala penjuru alam sehingga membangkitkan pusat pusat energy di segala penjuru alam ini, sesuai dengan letak dewata nawa sanga. Ernigya dari pusat-pusat penjuru alam inilah yang akan kita akses dan hubungkan dengan pusat energy dalam setiap oragan tubuh kita. Sehingga daya hidup dalam oragan ntetap terjaga dan tetap kuat.

Pengatahuan Dasa Aksara.

Sebelum kita melaksanakan pranayama ini sebaiknya kita pahami dulu tentang Dasa Akasara ini.

Dasa Aksara adalah sepuluh huruf suci sebagai kunci penghubung diri kita dengan kekuatan alam dewata. Dalam doa mantra sering Pancaksara digabungkan dengan Panca Brahma Wijaksara dan ditambah “OM”, sehingga berbunyi:

- a. OM = Untuk menyebutkan Ida Sang Hyang Tunggal
- b. SA = Sanghyang Sadyojata, manifestasi Tuhan yang menjaga alam bagian Timur yang disebut pula sebagai Dewa Iswara.

- c. BA = Sanghyang Bamadewa, manifestasi Tuhan yang menjaga alam bagian Selatan yang disebut pula sebagai Dewa Brahma.
- d. TA = Sanghyang Tat Purusa, manifestasi Tuhan menjaga alam bagian Barat. Disebut juga Dewa Mahadewa.
- e. A = Sanghyang Aghora, manifestasi Tuhan menjaga alam bagian Utara, yang disebut pula Dewa Wisnu.
- f. I = Sanghyang Isana, manifestasi Tuhan menjaga alam di Tengah-Tengah. Yang disebut pula Dewa Siwa.
- g. NA= Sanghyang Mahesora, manifestasi Tuhan menjaga alam di Tenggara.
- h. MA = Sanghyang Rudra, manifestasi Tuhan menjaga alam di Barat Daya.
- i. CI = Sanghyang Sangkara, manifestasi Tuhan menjaga alam di Timur Laut.
- j. WA = Sanghyang Sambhu, manifestasi Tuhan menjaga alam di Timur Laut.
- k. YA = Sanghyang Ciwa, manifestasi Tuhan menjaga alam di Tengah-tengah.

Inilah hurup-hurup suci yang merupakarkan sumber dari alam semesta termasuk manusia adalah dasa aksara. mungkin sudah banyak yang sering mendengar kata Dasa Aksara ini, berikut ini akan diulas kembali Dasa Aksara tersebut..

10 hurup suci (Dasa Aksara)

yang merupakan sumber alam semesta



Guru Made Sumantra

Semoga tiada halangan.

Ini merupakan wejangan yang teramat mulia, diceritakan dalam setiap tubuh manusia terdapat hurup – urup yang sangat disucikan, diceritakan pula bahwa Dewa – dewa dari hurup suci tersebut bersatu menjadi sang hyang ‘dasa aksara’. Dasa aksara merupakan sepuluh hurup utama dalam alam ini yang merupakan simbol dari penguasa alam jagat raya. Dari sepuluh hurup bersatu menjadi panca brahma(lima hurup suci untuk menciptakan dan menghancurkan), panca brahma akan menyatu dan terpeas luluh menjadi tri aksara(tiga hurup Ang, Ung, Mang – A, U , M), tri aksara diperas lagi akan luluh menjadi Dwi Akasara (Ang Ah) Dwi Aksara diperas lagi akan luluh menjadi eka aksara (satu hurup). Ini hurupnya: “OM”. Bila sudah hafal dengan pengucapan hurup suci tersebut agar selalu di ingat dan diresapi, karena ini merupakan sumber dari kekuatan alam semesta yang terletak di dalam tubuh kita (bhuana alit) atau pun dalam jagat raya ini (bhuana agung).

Bagaimana Proses bersatunya ataupun terhubungnya sang hyang dasa aksara dalam badan ini. Yang pertama sang hyang sandhi reka yang terletak dalam badan kita ini. Beliau bertapa-beryoga sehingga beliau menjelma menjadi sang hyang eka jala resi. Sang hyang eka jala rsi beryoga muncul sang hyang ketu dan sang hyang rau.

Sang hyang rau menciptakan kala (waktu), kegelapan, niat (jahat) yang sangat banyak, sedangkan sang hyang ketu menciptakan tiga aksara yang sangat berguna, diantaranya wreasta (ha, na, ca, ra, ka, da, ta, sa, wa, la, ma, ga, ba, nga, pa, ja, ya, nya), beserta swalalita dan modre. Sehingga jumlah hurupnya adalah dua puluh hurup.

Aksara modre bersatu dengan sembilan hurup wreasta yaitu dari ha –wa, yang kemudian disebut dasa sita.

Aksara swalelita, bersatu dengan sembilan hurup wreasta lainnya yaitu dari la – nya, yang kemudian disebut ‘dasa sila’ dan ‘dasa bayu’.

Bertemu ketiga induk dari aksara suci tersebut; dasa sita, dasa sila, dasa bayu menjadi ‘dasa aksara’.

Dimana stana atau tempat sang hyang dasa aksara didalam badan;

Sa ditempatkan di jantung,

Ba ditempatkan di hati,

Ta ditempatkan di lambung,

A ditempatkan di empedu,

I ditempatkan di dasar hati,

Na ditempatkan di paru – paru,

Ma ditempatkan di usus halus,

Si ditempatkan di ginjal,

Wa ditempatkan di pancreas,

ya ditempatkan di ujung hati.

Dasa aksara (Sa, ba, ta, a, i, na, ma, si, wa, ya)diringkas menjadi panca brahma (sa, ba, ta, a, i).
panca brahma diringkas menjadi tri aksara (ang, ung, mang- A, U, M).

Setelah itu baru turun arda candra (bulan sabit), windu (lingkaran) dan nada (titik) sebagai wujud kekuatan Matahari, Bulan dan bintang.

Baru boleh di ucapkan sang, bang, tang, ang, ing, nang, mang, sing, wang, yang.

lafalkan aksara tersebut lalu letakkan dalam tubuh kita dan alam semesta.

Ini rangkuman intisari dari sastra yang berjumlah lima hurup, yang digunakan untuk memuja tuhan, memanggil, menghaturkan persembahan, memohon anugrah dari tuhan Yang Maha Esa, Hyang Widhi Wasa, diantaranya:

mantra untuk memuja Hyang Widhi Wasa, *Mang Ang Ong Ung Yang*.

mantra untuk memanggil agar t Hyang Widhi Wasa berkenan hadir, *Ang Ong Ung Yang Mang*

mantra untuk mempersembahkan sesajen jamuan dari kita, kehadapan Hyang Widhi Wasa *Ong Ung Yang Mang Ang*

mantra untuk memohon anugrah dari HyangWidhi Wasa, *Ung Yang Mang Ang Ong*

Yang disebut Panca tirta, ini aksaranya:

Sang sebagai tirta sanjiwani, untuk *pangelukatan* (membersihkan).

Bang sebagai tirta kamandalu, untuk *pangeleburan* (menghancurkan).

Tang merupakan tirta kundalini, *utuk pemunah* (menghilangkan).

Ang merupakan tirta mahatirta, untuk *kasidian* (agar sakti).

Ing merupakan tirta pawitra, untuk *pangesengan* (membakar).

Ini yang dikatakan panca brahma, berada dalam diri manusia. Ini aksaranya;

Nang disimpan di *suara*.

Mang disimpan di *tenaga*

Sing disimpan di *hati/perasaan*

Wang disimpan di *pikiran*
Yang disimpan di *nafas*.

Kemudian balikkan hurup tersebut:

Yang disimpan di *jiwa*
Wang disimpan di *guna/aura*
Sing disimpan di *pangkal tenggorokan*
Mang disimpandi *lidah*
Nang disimpan di *mulut*

Ini menyimpan Rwa bhineda (dua sisi dunia), ini suaranya; *Ong Ung. Ong di hati putih, ung di hati hitam. Ung di empedu, ong di pancreas. Ong di dubur, ung di usus.*

Ini suara inti sari; ekam evam dwityam Brahman, disebut ONG. *Berupa api rwa bhineda Ang, berupa air rwa bineda Ah.*

dasar mantra antuk tri aksara; *Mang Ang Ung*
kemulan mantra; *Ang Ung Mang*
pengastiti widhi dewa bethara; *Ung Mang Ang*
iki pengeraksa jiwa antuk catur aksara; *Mang Ang Ung Ong*
pengundang bhuta dengan antuk kahuripan; *Ang Ung Ong Mang*
pemageh bayu ring raga antuk catur resi; *Ung Ong Mang Ang*
pangemit bayu antuk catur dewati; *Ong Mang Ang Ung*

ini pertemuan sastra yang delapan belas (wreastra), bertemu ujung dengan pengkalnya menjadi dasa aksara, diantaranya;

ha – nya menjadi sang
na – ya menjadi nang
ca – ja menjadi bang
ra – pa menjadi mang
ka – nga menjadi tang
da – ba menjadi sing
ta – ga menjadi ang
sa – ma menjadi wang
wa – la menjadi ing, yang

ini merupakan maksud dari sastra wreastra, dibaca dari belakang. diantaranya;

nyaya berarti sang Hyang Pasupati, tuhan
japa berarti sang hyang mantra,
ngaba berarti Sang Hyang guna,
gama berarti kekal, abadi,
lawa berarti manusia
sata berarti hewan dan binatang
daka berarti pendeta, nabi, orang suci
raca berarti tumbuhannya berarti moksa, nirvana

demikianlah sastra yang ada di alam ini yang berada juga didalam tubuh kita. Jagalah kesucian dan keseimbangan dari hurup suci tersebut. Semoga setelah membaca dan meresapi sastra ini, dunia ini akan menjadi semakin sejahtera.

Itulah kerahasiaan Dasa Aksara sebagai dasar pemahaman. Namun paham saja tdak cukup kita harus melaksanakannya sebagai latohan sehari-hari, sebab untuk mendapatkan manfaat dari kekuatan suci ini caranya Cuma dengan mempraktekan. Siapa yang mempraktekan , hanya dia yang akan mendapatkan berkat dari Hyang Rsi Markandeya.

Manfaat Yang di dapatkan.

Manfaat yang akan kita dapat kalau selalu melakukan sedhana ini adalah sebagai berikut:

1. Kita akan mendapatkan tuntunan yang terus menerus dari niskala.
2. Kita akan mendapatkan perlindungan dari pengaruh buruk kehidupan.
3. Kita akan bisa menyembuhkan penyakit dalam diri.
4. Membentengi diri dari pengaruh black magic atau ilmu hitam.
5. Kita akan mendapatkan kewibawaan yang maha agung.
6. Kita akan mampu melindungi orang lain dan pekarangan dari pengaruh buruk dan ilmu hitam
7. Akan tetap sehat secara fisik dan mental.
8. Organ penting tubuh dan system tubuh akan disehatkan dan dikuatkan.

Cara Melatih Pranayama Dasa Aksara.

Sebelum meditasi lakukan hal –hal berikut ini:

1. Melakukan pembersihan diri dengan air kembang 10 warna . Pada hari Baik yang ditentukan Guru Penuntun, dan lakukan pada malam hari pas tengah malam.

2. Melakukan Puja Guru, dengan berjapa : Om Markandeya Ya Namah.

3. Melakukan Langkah Panca Sembah yaitu: Awali dengan sembah Puyung, tanpa bunga untuk kesadaran membersihkan Atman. Lanjutkan dengan sembahyang memuja Surya dengan bunga warna putih, untuk memohon sinar sucinya. Selanjutnya dengan kwangen, memuja para dewata, memohon berkatnya. Lanjutkan lagi dengan sembahyang mohon penugrahan.berkat. dengan merasakan kehadiran kekuatan Dewata menyentuh kita. Akhiri dengan sembah puyung, tanpa bunga dalam kesadaran mempersembahkan diri secara total dan tulus kehadapan Para Dewata.

4. Lanjutkan dengan praktek berikut ini:

Duduk dengan sikap Padmasana atau silasana untuk Pria dengan sikap tangan *Lingga Mudra*. Dan Sikap Vajrasana untuk Wanita dengan sikap tangan *Yoni Mudra*. Lanjutkan dengan konsentrasi batin Pranayama di bawah ini langkah demi langkah.

1. Pusatkan kesadaran di jantung, dan tarik nafas melalui hidung dengan merasakan energy Cahaya warna putih masuk ke Jantung dari arah timur, rasakan energy jantung dengan menahan nafas dengan jiwa, setelah pasti getarkan suara Sang saat mengeluarkan nafas...lakukan pranayama ini dalam 5 kali, putaran. kalau berhasil kita akan melihat warna putih keluar dari jantung kita.
2. Pusatkan kesadaran di Ati, dan tarik nafas melalui hidung dengan merasakan energy Cahaya warna merah masuk ke Ati dari arah selatan, rasakan energy Ati dengan menahan nafas dengan jiwa, setelah pasti getarkan suara Bang saat mengeluarkan nafas...lakukan pranayama ini sebanyak.....9 kali, putaran. kalau berhasil akan nampak cahaya warna merah muncul dari Ati.
3. Pusatkan kesadaran di Lambung, dan tarik nafas melalui hidung dengan merasakan energy Cahaya warna kuning masuk ke Lambung dari arah barat, rasakan energy Lambung dengan menahan nafas dengan jiwa, setelah pasti getarkan suara Tang saat mengeluarkan nafas...lakukan pranayama ini sebanyak.....7 kali, putaran. kalau berhasil akan keluar cahaya kuning dari Lambung.
4. Pusatkan kesadaran di empedu, dan tarik nafas melalui hidung dengan merasakan energy Cahaya warna Hitam masuk ke Empedu dari arah utara, rasakan energy Empedu dengan menahan nafas dengan jiwa, setelah pasti getarkan suara Ang saat mengeluarkan nafas...lakukan pranayama ini sebanyak.....4kali, kalau berhasil akan keluar cahaya warna hitam dari empedu.
5. Pusatkan kesadaran pada Dasar Ati, dan tarik nafas melalui hidung dengan merasakan energy Cahaya warna Pelangi masuk ke Dasar Ati dari arah langit, rasakan energy Dasar Ati dengan menahan nafas dengan jiwa, setelah pasti getarkan suara Ing saat mengeluarkan nafas...lakukan pranayama ini sebanyak.....8 kali, putaran. kalau berhasil akan muncul warna cahaya pelangi dari dasr Ati.

6. Pusatkan kesadaran di daerah paru-paru, dan tarik nafas melalui hidung dengan merasakan energy Cahaya warna merah keputih-putihan masuk ke Paru-paru dari arah tenggara, rasakan energy Paru-paru dengan menahan nafas dengan jiwa, setelah pasti getarkan suara Nang saat mengeluarkan nafas...lakukan pranayama ini sebanyak...8 kali, kalau berhasil akan muncul cahaya warna merah keputih-putihan dari paru-paru.
7. Pusatkan kesadaran di usus Halus , dan tarik nafas melalui hidung dengan merasakan energy Cahaya warna Jingga masuk ke Usus Halus dari arah barat daya, rasakan energy Usus Halus dengan menahan nafas dengan jiwa, setelah pasti getarkan suara Mang saat mengeluarkan nafas...lakukan pranayama ini sebanyak.....3 kali, putaran. kalau berhasil akan muncul cahaya warna jingga dari Usus Halus.
8. Pusatkan kesadaran di limpa/Ginjal getakan dan tarik nafas melalui hidung dengan merasakan energy Cahaya warna Hijau masuk ke Ginjal dari arah barat laut, rasakan energy Ginjal dengan menahan nafas dengan jiwa, setelah pasti getarkan suara Sing saat mengeluarkan nafas...lakukan pranayama ini sebanyak.....1 kali, putaran. kalau berhasil akan muncul cahaya warna hijau dari ginjal.
9. Pusatkan kesadaran di Pancreas, dan tarik nafas melalui hidung dengan merasakan energy Cahaya warna biru kelabu masuk ke Pancreas dari arah timur laut, rasakan energy Pancreas dengan menahan nafas dengan jiwa, setelah pasti getarkan suara Wang saat mengeluarkan nafas...lakukan pranayama ini sebanyak.....6 kali, putaran. kali kalau berhasil akan muncul warna cahaya biru kelabu keluar dari Pancreas.
10. Pusatkan kesadaran di susunan Ujung Ati, dan tarik nafas melalui hidung dengan merasakan energy Cahaya warna Pelangi masuk ke Ujung Ati dari arah pertiwi, rasakan energy Ujung Ati dengan menahan nafas dengan jiwa, setelah pasti getarkan suara Yang saat mengeluarkan nafas...lakukan pranayama ini sebanyak....8 kali, putaran. kalau berhasil akan muncul warna pelangi dari Ujung Hati..

Proses Pemerasan.

Setelah berhasil memunculkan cahaya dari setiap organ ini, lalu satukan seluruh energy ini dan luluhkan , caranya sebagai berikut:

Denga konsentrasi dan kesadaran penuh , salurkan energy yang ada di Paru-paru ke jantung dan luluhkan jantung, getarkan dengan Suara Sang....1 kali. Akan keluar Cahaya warna putih. Selanjutnya salurkan energy di Usus Halus , ke organ Dasar Ati dan luluhkan di Dasar Ati, getarkan suara Bang 1 kali, akan muncul cahaya warna merah. Selanjutnya arahkan energy di organ limpa/Ginjal dan salurkan ke buah pinggang, getarkan dengan suara Tang.. akan muncul cahaya warna Kuning.Selanjutnya salurkan energy di organ Lambung dan salurkan ke empedu dan luluhkan dengan suara Ang 1 kali akan muncul cahaya warna hitam. Selanjutnya energy di Ujung Ati, disalurkan ke pertengahan Ati dan luluhkan dengan suara Ing.. 1 kali, akan muncul cahaya pelangi. Lakukan hali ini sampai berhasil.

Kalau sudah berhasil tahap ini, lanjutkan lagi langkah meluluhkan energy ini, Salurkan enrgy di jantung teruskan ke Dasar Ati dan luluhkan dengan suara Ang....1 kali, Cahaya merah akan muncul, Salurkan energy Ginjal ke empedu dan luluhkan dengan getaran suara Ung....1 kali, akan muncul cahaya warna hitam, Dan salurkan energy dari rangkain Dasar Ati ke pertengahan Ati, luluhkan dengan suara Mang.... 1 kali, dengan warna cahaya pelangi dominan putih. Inilah kekuatan alam yang maha dahsyat telah hidup dalam diri kita.

Kalau sudah berhasil dan lanjutkan kesadaran pada kekuatan inti tiga energy ini, luluhkan ketiga energy ini, sehingga akan menjadi kekuatan negative dan positif, dua kekuatan besar bersama kita. Caranya tarik nafas di tulang ekor dengan suara Ang, keluarkan di ubun-ubun dengn suara Ah, sampai kelihatan dua cahaya hitam dan putih. Dan harmoniskan kekuatan ini dalam diri, selaras dan harmonis sehingga dua kekuatan berbeda menjadi luluh. Dengan luluhnya kekuatan ini akan terdengar suara gaib Om dari Kalbu, rasakan getaran O m ini, setelah terasa kuat dan murni, pusatkan daya bathin, satukan sikap, pikiran dan hati, mengeluarkan kekuatan ini ke alam semesta dengan kosentrasi satu titik di depan kita, dengan suara Ommmmmm lakukan beberapa kali sesuai keperluan. Nah kalau berhasil dan murni getaran ini, akan nampak sangat jelas didepan kita ada pintu gaib terbuka menunggu kita.

Tuntunan Latihan:

1. Lakukan Latihan ini ditempat yang jauh dari ganggaun.
2. Lakukan dengan mantap dan hilangkan keraguan dalam melatihnya.
3. Lakukan latihan dalam keadaan perut kosong.
4. Gunakan kekuatan ini hanya untuk perlindungan diri.
5. Karena energy ini sangat Dahsyat, diperlukan bimbingan Guru dalam awal latihan.
6. Untuk mempercepat berkat energy, diperlukan Ritual inisiasi oleh Guru yang telah terberkati.
7. Selalu lakukan penyucian diri dalam pemeliharaan energy ini.
8. Kalau perlu tuntunan lebih lanjut silahkan , hubungi Guru Made Sumantra, di Pasraman Markandeya Yoga, Yoga Healing Bali.

Proses Inisiasi Markandeya Yoga

Inisiasi sebenarnya hanyalah istilah untuk pembukaan jiwa anda oleh Guru Made Sumantra. Anda lihat, kita disibukkan oleh begitu banyak jenis hambatan, baik terlihat maupun tidak, jadi yang disebut inisiasi adalah proses untuk membuka gerbang kebijaksanaan dan membiarkannya mengalir melalui dunia ini, untuk memberkati dunia ini, sebagaimana juga untuk memberkati Diri kita. Inisiasi dapat di rasakan sebagai permulaan suatu kehidupan baru dalam tatanan menuju hidup baru Rohani. Artinya bahwa Guru Made Sumantra secara kasih menerima Anda menjadi satu dari makhluk-makhluk dalam lingkaran Para Suci. Lalu, Anda bukan lagi makhluk biasa, Anda terangkat, persis seperti jika Anda mendaftar ke universitas, Anda bukan lagi murid SMU. Pada masa lampau, mereka menyebutnya disaktifat atau berlindung kepada Guru.

Proses Inisiasi

Dengan berkat dari Guru Made Sumantra sebagai perpanjangan berkat Hyang Rsi Markandeya dan dengan kekuatan Tuhan di dalam, kita terbersihkan, walaupun kita tidak terlalu suci pada saat inisiasi. Kita melihat Cahaya dan mendengar Suara saat kita menembus pintu ‘penjara’ bhatin, karena Cahaya dan Suara tersebut ada di luar kondisi material. Karena itu kami menyebutnya Pencerahan Seketika. Artinya bahwa pada waktu inisiasi, kita mengadakan kontak dengan dunia yang lebih tinggi, dan bahwa kita tidak lagi terputus dari dunia tersebut.

Misalkan pada suatu hari yang cerah Anda berada di dalam rumah Anda. Jika Anda tidak membuka pintu, jadi Anda tidak akan dapat melihat matahari. Sama halnya, Cahaya dan Suara Tuhan itu ada, tetapi kita terkurung dalam penjara pikiran, prasangka, dan perbuatan kita dari banyak kehidupan, dan kita tidak dapat melihat atau mendengar. Selama inisiasi, Guru Made Sumantra dengan berkat Hyang Rsi Markandeya memberi para bhakta kesempatan untuk menembus pintu tersebut sekali dan untuk selamanya. Tetapi kita tetap harus melanjutkannya, karena ada banyak tingkat lagi yang harus dikuak. Sebenarnya, inisiasi hanyalah permulaan, meskipun itu adalah permulaan yang besar, karena ada banyak orang yang berlatih dari cakra terendah naik ke yang paling atas, dan ini dapat memakan waktu mungkin sepuluh tahun, sementara kita memulai dari yang paling atas. Guru Sumantra akan menarik seluruh kekuatan ke atas kepala, Ubun- Ubun dan dilanjutkan membuka mata ketiga (Agna) sehingga kita dapat melihat Cahaya. Ini (Guru Made Sumantra mengarahkan bakta pada mata kebijaksanaan- Nya) adalah pintu menuju alam Dewata , dan Anda akan pergi ke berbagai tempat setelah itu dengan Jiwa yang telah di sucikan..

Ketika Guru Made Sumantra menyalurkan Inisiasi ini, Guru Made selalu akan bertanya Hari lahir menurut Pawukon dan tidak berbicara sama sekali hal lain, karena akan dihubungkan dengan Guru Niskala , Dewata yang melindungi Para Bhaktanya, dengan demikian Anda akan mendapatkan Pencerahan yang terbaik. Anda akan mendapatkan sesuatu yang belum pernah Anda miliki, dan Anda akan merasakan sesuatu yang belum pernah Anda rasakan, begitu ringan, begitu santai, begitu indah, begitu suci. Itulah arti dari Inisiasi. Ketika Guru Made Sumantra di Inisiasi / saktifat oleh Maha Yogi Rsi Markandeya Guru Made Melihat Cahaya yang berwarna –warni turun masuk kedalam agna . Jadi

jika kita diinisiasi oleh seseorang yang menyatakan bahwa dia dapat menginisiasi Anda, jadi dia harus memberi Anda paling tidak secercah Cahaya, seperti cahaya yang turun dari alam dewata atau Cahaya yantra. Atau Anda akan mendengar Suara Tuhan (Om Nadha) seperti suara yang menggelegar dari langit, atau Suara aliran air. Dengan demikian Anda baru merasa yakin bahwa Anda telah diinisiasi.

Anda akan mendengar Getaran dalam atau Suara Tuhan tetapi tanpa menggunakan telinga ini, Anda akan melihat Cahaya Tuhan tanpa mata ini. Sulit bagi saya untuk mengatakannya. Anda lihat, bahasa dan kecerdasan adalah milik alam pikiran dan benda, bukan milik jiwa atau Tuhan. Pikiran kita muncul dari data, dari belajar, dari pemikiran orang lain. Jiwa kita dan hakikat Ketuhanan secara spontan sudah lahir sendiri, sudah ada, penuh rasa dukungan, dan suci. Apapun yang dipengaruhi oleh masyarakat, oleh pikiran, oleh filosofi atau oleh bahasa adalah milik intelek dan bukan milik kebijaksanaan. Jadi Guru Made hanya dapat menyalurkannya dalam keheningan total. Oleh karena itu, Guru Made menyebutkan transmisi dari batin ke batin atau dari hati ke hati berdasarkan kasih Tuhan.

Terimalah berkat Hyang Rsi Markandeya melalui ritual inisiasi kejiwaan.

TENTANG GURU MADE SUMANTRA

Guru Made Sumantra , adalah seorang warga Indonesia, Kelahiran Banjar Payogan, Ubud, Bali yang telah memberikankan hadiah yang luar biasa bagi umat manusia ketika beliau memperkenalkan YOGA HEALING BALI yaitu Ilmu dan Seni Penyembuhan Yoga Tradisi Nusantra perpaduan tehnik olah tubuh, olah rasa dan olah jiwa dengan titik konsentrasi pada kesadaran Prana.Baerti “Rakhmat bagi dunia” dan memang demikianlah beliau. Misi Guru Made Sumantra adalah mengajarkan Penyembuhan dengan jalan Yoga Keberhasilan globalnya merupakan buah dari cita-cita luhur, usaha, stamina dan kemauan keras.

Guru Made Sumantra adalah seorang Guru Penyembuhan Yoga Tradisi Bali yang paling terkemuka di dunia. Sumbangan dan kepeloporannya dalam Seni Penyembuhan telah berhasil menyebarkan pemanfaatan ilmu Penyembuhan Yoga untuk meningkatkan taraf hidup umat manusia di seluruh dunia. Beliau telah mempelajari prinsip-prinsip eksoterik dan esoterik serta metoda penyembuhan, dan terus menerus melakukan eksperimen, penelitian dan pembuktian akan kemanjurannya. Beliau berhasil menggabungkan seni penyembuhan dan yoga menjadi ilmu pengetahuan praktis dan membuka pintu ilmu yang dahulu dianggap sebagai rahasia mistik. Guru Made Sumantra telah memiliki reputasi sebagai pribadi yang mampu mengubah prinsip-prinsip dan ritual mistik kuno menjadi ilmu pragmatis yang cocok diterapkan pada masa dan zaman ini.

Pelopori Ilmu dan Seni Penyembuhan Yoga Modern

Guru Made Sumantra adalah salah satu dari Master yoga terbesar pada generasi kita. Dalam mengembangkan teknik-teknik penyembuhan yoga modern yang digunakan saat in.

Guru Made Sumantra tidak hanya memelopori teknik komprehensif yang dirancang untuk membersihkan dan memberikan energi pada tubuh fisik, sehingga mendorong kemampuan tubuh menyembuhkan dirinya sendiri, bahkan dia memelopori cara baru yang belum pernah digunakan sebelumnya agar dapat menjelaskan dengan seksama konsep yang ditemukannya. Beliau telah berhasil menunjukkan bahwa energi merupakan faktor penting dalam penyembuhan tubuh fisik, dan dengan menggunakan Psikoterapi Yoga, juga menyembuhkan gangguan kejiwaan.

Guru Made Sumantra memformulasikan sebuah sistem yang mudah dipelajari dan mudah digunakan, demikian sederhananya sehingga bahkan murid barupun dengan cepat dapat menyembuhkan penyakit sederhana, memungkinkan mereka memperoleh hasil positif dengan segera.

Murid-murid Guru Made Sumantra sungguh beruntung dapat belajar berbagai metoda mencapai sukses dalam kehidupan ini, dengan memanfaatkan teknik-teknik yang demikian efektif. Cara yang sangat manjur ini dengan jelas mencerminkan jangkauannya yang luas pada berbagai pemanfaatan energi dan pemahamannya yang mendalam pada kehidupan itu sendiri.

Melalui ajarannya, para murid mampu menciptakan keseimbangan dan mempertahankan keberhasilan dan keharmonisan. Beliau membimbing mereka melalui rentang kemungkinan pemanfaatan Yoga yang demikian luas yang melingkupi hampir semua segi kehidupan

Pendiri YOGA HEALING BALI

Sejak awal, begitu mempelajari Penyembuahn Yoga Tingkat Dasar, banyak orang langsung “jatuh Cinta” pada Penyembuhan Di YOGA HEALING BALI, bukan hanya oleh tekniknya yang sederhana, mudah dipelajari dan bermanfaat saja, tetapi terlebih oleh ajaran pembentukan watak yang jarang dijumpai di tempat lain, banyak orang yang ditransformasikan ke arah yang lebih baik setelah mempelajarinya. Suatu peningkatan yang akan di rasakan setelah belajar di Yoga Healing Bal

- Peningkatan kemampuan penyembuhan;
- Memiliki kemampuan mental yang lebih tajam dan terorganisir;
- Meningkatnya kedamaian batin, cintakasih-kebaikan dan belarasa;
- Menjadi lebih toleran;
- Meningkatnya hasrat untuk melakukan pelayanan spiritual;
- Auranya menjadi lebih cerah dan seimbang dengan cakra-cakra yang lebih besar;
- Meningkatnya kontak jiwa dan kebersatuan Ketuhanan;
- Rangsangan yang aman pada kemampuan waskita;
- Jasmani yang lebih sehat;
- Kehidupan yang sukses dengan lebih sedikit stress
- Serta kepribadian yang lebih baik.
- Peningkatan intuisi;

Guru Yoga

Sering kali orang bertanya-tanya, bagaimana seorang cerdas, pengusaha mandiri dan ilmuwan terampil bisa menjadi seorang Guru yang tercerahi. Ini semua merupakan kelebihan yang menjadikan Guru Made Sumantra seorang Guru Spiritual yang unik di zaman modern ini. Tanpa henti, beliau melakukan perjalanan keliling dunia, mengajar orang dari semua profesi. Ajarannya telah menyebabkan perubahan kesadaran yang berarti pada murid-muridnya. Di akhir sebuah Kelas Yoganya, para muridnya bisa merasakan peningkatan spiritual, kesiagaan mental, keseimbangan emosi dan tingkat energi yang lebih tinggi. Metoda pengajarannya yang pragmatis, memungkinkan para muridnya menyerap pelajaran yang padat yang masih akan relevan sepanjang hidupnya. mereka tidak hanya mengalami peningkatan yang berarti dalam dirinya, namun ketika menjadi seorang pengajar, mereka juga bisa menularkan teknologi maju ini untuk merubah orang lain. Guru Made Sumantra telah mendidik para instruktur di seluruh dunia agar bersama-sama menyebarkan ajaran Yoga ini.

Negara yang Telah dikunjungi:

1. Nagoya Jepang, Energy Body Studio, 12 Juli 2007 memberikan pelatihan Guru Yoga. Balinese Yoga Teacher Training.
2. Perth , Australia , Mallalo Beach Club. 18 Mei 2008,memberikan Balinese Yoga workshop dan Bali usada healing workshop.
3. Nagoya Jepang, Energy Body studio, 15 – 25 Juli 2009 memberikan pelatihan Guru Yoga, Balinese Yoga Teacher Training.

4. **Tangerang Caring Studio, 10 – 13 Oktober 2010. memberikan workshop penyembuhan energy, Dasa Vayu.**
5. **Singapore, Pure studio 5 – 10 Nopember 2010 , memberikan Balinese Yoga workshop dan Bali usada healing workshop.**
6. **Belanda, 23- 30 juni 2010 Tantra Yoga workshop.**
7. **Paris, Prancis, 29 Mei – 12 Juni, 2012.**

Dan kegiatan sehari hari mengajar yoga dan mengajar penyembuhan di YOGA & HEALING Bali, Yayasan Windhu Siwa Yoga. Dengan alamat Banjar Lungsiakan, Kedewatan, Ubud ,Gianyar, Dan Jalan Hayam Wuruk no 104 H Denpasar Bali.

Website: www.yogahealingbali.com, Email: Balineseyoga@yahoo.com Tlp: 62(361) 975650, Hp 087861187825.